

# 給食室から2022年11月号

認定こども園ぶどうの木 竜ヶ崎幼稚園

11月に入り、木の葉の色も秋色に変わってきました。外でたくさん体を動かす子ども達は、食欲が増えてたくさん食べているので体力もついてきました。これから冬が来ても寒さに負けず毎日元気に遊べると思います。

平熱が低すぎではないですか？子どもの平熱は35℃台だと低く、36℃から37.2℃の間が理想的です。食べ物を食べると体内の「酵素」の働きによって消化や吸収をします。その「酵素」は37℃くらいで活発になります。風邪などで高熱になってしまったり、体が冷えて36.℃以下になってしまうと「酵素」の働きは弱ってしまいます。弱ると代謝が落ちて消化不良を起こしやすく、免疫力も下がってしまいます。睡眠時間が少なかったり、朝食を食べなかったりすると正常な体温が保てなくなるので、たっぷり睡眠をとり、朝ごはんを食べて身体の中からぽかぽかになって登園してきてくださいね。

秋が深まってきて美味しい野菜や果物がたくさん出てきました。とくに根菜類は食べると血行が良くなり、代謝が上がります。食物繊維も豊富なので嬉しいですね。今月は収穫感謝クッキングの「なんでもカレー」があります。旬の野菜をたっぷり入れたカレーは、食べると体がポカポカになります。恵みの秋に感謝をすると共に、毎年冬を迎える前にみんなに力をたくさん与えてくれます、楽しみですね。

## 食べる力

5月に子ども達が植えた芋苗が育ち、子ども達が楽しみにしていたお芋堀りが行われました。小さな苗が育ち、たくさんの葉を茂らせて、土の中でたくさんのお芋がたくさん育った事に感動していましたね。先日ほし組さんがオーブンで焼き芋を作って給食の時に、すみれ組さんとひつじ組さんに届けてくれました。ふっくらしっとりとした焼き芋は「甘くて美味しい！」と絶賛でした。ひつじ組さんは上手にクッキングをするほし組さんにあこがれていましたね。次のクッキングに向けてのやる気がさらに出ていました。たくさんの経験を通じてどんどん成長する子どもたちです。



焼き芋を大事に運んでくれているほし組さん



ひつじ組さんに届けてくれた時に、クッキングが上手になるお話をしてくれました



アツアツの甘くておいしい焼き芋、皮ごといただきました

## ◎旬のさつまいもを食べよう！

幼稚園で掘れたお芋は毎年給食ではさつまいもごはんや天ぷら、カレーや温野菜サラダで美味しくいただいています。

さつまいもは食物繊維が豊富です。食物繊維には腸の善玉菌を増やす役割のある水溶性食物繊維と、腸の動きを促して排便をスムーズにしてくれる不溶性食物繊維があります。さつまいもにはどちらも含まれています。便秘解消には効果的と言われてはいますが、食前や食後には水分もしっかり摂るとより効果的です。



子ども達が掘ったさつまいも



天ぷらにしました。甘くて美味しかったです♪



混ぜご飯・さつまいもの天ぷら  
もやしのごま和え・みそ汁

## ◎そぼろ納豆を食べよう

そぼろ納豆は茨城県の郷土料理で、割り干しにした大根や切干大根と納豆と醤油や塩などに漬けた料理です。納豆の美味しさとともに味わうのは切干大根の食感です。切干大根の歯ごたえを楽しんで美味しくいただきました。



切干大根は水で戻した後、細かく切り、醤油、みりんで味を付けます。



納豆を混ぜ、切干大根と合わせたら出来上がりです



ごはん（そぼろ納豆）  
鶏肉の塩糶揚げ  
スパゲティサラダ・みそ汁